

# グリーンフィールド通信

## ♪4月のお知らせ♪

No. 285 2025.4

### お手軽クッキング♪

今月のお手軽料理は大根を使った料理をしていきたいと思います。煮ても、焼いても、生でも、干しても美味しい大根のアレンジ料理をします。お楽しみに♪

4月24日(木)はメニューミーティングを行います。家で作りたいもの、作りたいけど難しそうで断念していたもの、使ってみたい食材等がありましたらお願いします。(S.U)

### ~Let's花見~

日差しはポカポカ、鼻はムズムズ、春ですね！

4月9日(水)にお花見散歩に出かけます。当日の朝、参加募集をします。是非ご参加下さい！(S.U)

### タンパク質プログラム

4月17日(木)にタンパク質についてのプログラムを実施します。

皆さんは栄養素をしっかり摂取できていますか？

何となくだるい、ささいな事で傷ついて泣きそうになる、イライラが抑えられない、仕事や家事に集中できないなど、心の病気の多くには、鉄・タンパク質不足が影響しているとのこと！

栄養が不足しては、薬やサプリを飲んでも効果は薄いそうです。

まずはタンパク質を十分に摂取することが重要だと言われています。

皆さんと一緒に考えてみましょう！(N.O)

### 体力測定を行います

4月19日(土)に体力測定を行います。しっかりと、現在の自分の体力を把握しておきましょう。前は丁度1年前に測定をしました。この1年で体力は上がったのか、現状維持か、はたまた下がってしまったのか。。健康への一歩として、現在の自分の状態をしっかり把握しておきましょう！(T.O)

### ウォーキングが始まりました！！

現在5月の春ハイキングに向けて、ウォーキング活動を行っています。昼食の前、プログラムの間の空き時間などを利用していきます。少しずつ体力を付けて行きましょう。「ちりも積もれば山となる」です！(T.O)

ディケアグリーンフィールド  
ディケア直通電話  
(0848) 64-7700  
(8:30~17:00)  
三原市中之町6丁目31-1  
病院 TEL (0848) 63-8877  
<http://www.miharahp.com>

# グリーンフィールドからの声

2025年4月号 No.283



## <お手軽調理実習レシピ作り>

パソコングループでは、お手軽クッキングで実習したレシピを作成し、ファイルすることになりました。欲しいレシピがあればコピーしても良いそうです。おうちごはんのおともにぜひどうぞ！（K.T.）

## <バスイベントに向けて>

日頃の体力作り。グリーンフィールドで準備したことを最大限活かす事ができる様頑張りますので宜しくお願いします！目標は楽しく過ごす事。（K. K）

## <同好会 リラックス ミニバスイベント>

3月4日(火)に府中市上下町に行ってきた。JR 上下駅で、ガンダム雛を見つけ。お土産に名菓の洋酒ケーキを買った。白壁の町並を散策する。商店やのきさきに、おひな様が飾ってあった。滞在時間が短かったけど楽しめました。（ToI）



## <アロマセラピー>

こないだアロマセラピーがあったよ！3月13日（木）午後のプログラムでアロマセラピーがありました。樹木系、柑橘系、フローラル系の3種類のアロマを楽しみました。洗面器にお湯をはり、アロマを2～3滴たらして、浸したタオルを首や目に当てたり、手の平をマッサージしてもらったりと、リラックスできました。しずかな音量でBGMが流れ、とても癒されました。ありがとうございました。また、おねがいします。 珍太郎

## <プラモデルのお城づくり>

西洋のお城には人間と犬がいて、実はその二人は屋根の部品だったんですが、みんなで生き物として飾る事にし、ずっと一緒に居れるようになりました。感動しました。 柴犬愛好家より



## <同好会>

映画フォールガイは、スタントマンの映画で、面白かったです。アクションコメディで、最後の大どんでん返しには、まいりました。スタントの裏側が見れてよかった。 うっしー

## <ちぎり絵を作りました>

楽しく作れました。山と空に苦労しました。しんどかったこともありましたが、やり遂げることができて嬉しかったです。完成してみると、きれいにできていたので嬉しかったです。 ◎



# 2025年4月

# グリーンフィールド予定表

日	月	火	水	木	金	土
月曜日リズムミックダンスを行います。		1 ピラティス	2 グリーン園	3 フリー	4 グループミーティング	5 グリーン園
		同好会 ＜予定決め＞	SST 健康作り	書道	創作活動 ＜染物＞	スポーツ
6 休	7 パソコン ＜アルバム作り2＞	8 エアロビ	9 グリーン園	10 お手軽クッキング ＜大根料理＞	11 お手軽調理実習 ＜大根料理＞	12 グリーン園
	生活勉強会 ＜リンパマッサージ＞	同好会	お花見会 ＜沼田川浴い＞	散歩	創作活動 ＜染物＞	スポーツ
13 休	14 パソコン ＜アルバム作り3＞	15 ヨガ	16 グリーン園	17 タンパク質	18 グループミーティング ＜通信決め＞	19 グリーン園
	スカイグループ ＜テーマ決め＞	同好会	SST 健康作り	コラージュ	創作活動 ＜染物＞	体力測定
20 休	21 パソコン 通信作り	22 ピラティス	23 グリーン園	24 お手軽クッキング ＜メニューミーティング＞	25 お手軽調理実習	26 グリーン園
	生活勉強会 ＜整体・接骨・整骨の違い＞	同好会	SST 健康作り	グランドゴルフ	創作活動 ＜染物＞	スポーツ
27 休	28 パソコン ＜アルバム作り4＞	29 休	30 グリーン園	毎日10:00~10:15は、 ラジオ体操を行っています。		
	スカイグループ		SST 健康作り			